

УДК 371.71:362.4

Світлана ЗАМРОЗЕВИЧ-ШАДРИНА, кандидат педагогічних наук, доцент ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"

## ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

ZAMROZEVUCH-SHADRINA S., docent, candidate of pedagogical sciences, DVNZ "Vasyl Stefanyk Precarpathian National University"

### PROBLEMS OF VALEOLOGICAL EDUCATION OF PUPILS OF PRIMARY SCHOOL

У статті розглядаються стан та проблеми валеологічного виховання учнів початкових класів. Визначено мету, завдання та складові валеологічної освіти учнів початкових класів. Підкреслюється важлива роль фізичного виховання у збереженні та зміцненні здоров'я особистості молодших школярів.

**Ключові слова:** валеологічне виховання, валеологічна культура, валеологічна освіта, фізична культура.

**Summary.** The article deals with the state and problems of valeological education of pupils of primary school. The purpose, tasks and components of valeological education of pupils of primary school are determined. Emphasizes the important role of physical education in preserving and strengthening the personal health of junior pupils.

**Key words:** valeological upbringing, valeological culture, valeological education, physical education.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Першочерговим завданням України як соціально орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, задоволення його життєво важливих потреб для творчого розвитку. Це передбачено Конвенцією про права дитини, Всесвітньою декларацією про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей, планом дій щодо їх виконання. Реалізація вимог названих документів потребує невідкладних заходів, спрямованих на

ефективне розв'язання головної проблеми, пов'язаної з майбутнім України – збереження здоров'я молодого покоління.

Пріоритетність проблеми здоров'я дітей пов'язана із сучасним різким погіршенням стану їхнього фізичного і розумового розвитку, працездатності. І якщо неможливо швидко змінити економічну ситуацію на краще, поліпшити екологічні умови, то вже нині можна знайти способи й методи психологічної реабілітації учнів, навчити їх індивідуальних засобів збереження та зміцнення здоров'я, соціальної адаптації за складних умов. Таку потребу необхідно забезпечити насамперед через освіту шляхом навчання і виховання валеологічних навичок та знань, профілактики і стимуляції здоров'я.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Питання валеологічної освіти, педагогічних впливів з метою формування здоров'я учнів, збереження його та зміцнення активно вивчаються дослідниками в таких напрямках: оздоровлення в умовах навчання (Н. Гонтаровська), методика викладання валеології (М. Гриньова), організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня молодших школярів (О. Ващенко), інтеграційний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя (С. Кондратюк), педагогічні аспекти формування здорового способу життя у молодших школярів, котрі проживають у зоні підвищеної радіоактивності (Ю. Цюпак), роль і місце педагогічної валеології у системі української національної освіти (А. Царенко).

Аналізуючи чинники, що негативно позначаються на здоров'ї дитини, одним із факторів учні О. Дубогай, Н. Коростельова, І. Петренко, С. Свириденко та ін. визначають вплив шкільного середовища. Шкільні фактори ризику (стресова тактика педагогічних впливів, інтенсифікація та нерациональна організація навчально-пізнавального процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям дітей) не тільки сповільнюють ріст і загальний розвиток дітей, але і руйнують їхнє здоров'я.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 50% учнів спостерігаються функціональні відхилення у стані різних систем організму, а в 42% – різні хронічні захворювання, на 19% зріс рівень загальної інвалідації. До першого класу приходять лише здорових дітей, закінчують школу здоровими 6–9% випускників [5].

На думку М. Безруких, "вплив школи, умов навчання, навчальні переваженні такі значущі саме тому, що вони діють безперервно, тривало, систематично й комплексно. Окрім цього, роки навчання для кожної дитини – період інтенсивного розвитку, формування організму, період, коли будь-які несприятливі фактори здійснюють найбільший вплив [1; 6].

У навчально-виховній системі початкової школи не приділяється належної уваги ставленню учнів до власного здоров'я. Крім об'єктивних факторів (соціальне оточення, економічна ситуація, матеріальний стан сім'ї і т. ін.),

наголошує С. Свириденко, у збереженні здоров'я значну роль відіграють суб'єктивні фактори (потреба бути здоровим, вміння підтримувати власне здоров'я, готовність протистояти шкідливим звичкам). Відтак, на думку вченого, саме на початкову школу покладається завдання формування здорового способу життя, а для цього необхідно залучати дітей до різноманітної діяльності, що сприяє формуванню вмінь і навичок здорового способу життя, відповідає бажанням молодших школярів, закладає основи ціннісної орієнтації, визначає напрями подальшого фізичного, психічного, соціального і морального здоров'я [6].

Найбільш ефективний шлях вирішення цієї проблеми – створення в навчальному закладі умов, що дозволяють учням зберігати і зміцнювати своє здоров'я, формують таку потребу. Останнє передбачає валеологізацію освітнього середовища та навчального процесу таким чином, щоб кожен урок і будь-які шкільні заходи мали оздоровчий ефект. При цьому навчання здоров'ю в широкому сенсі повинне стати невід'ємною частиною шкільної освіти поряд із викладанням профільних дисциплін.

У даному напрямі перед валеологією стоїть головна мета – створення стійкої системи виховання практично здорової людини, здатної самостійно підтримувати та зберігати своє здоров'я на базі набутого валеологічного світогляду та валеопрактики. Валеологічна освіта учнів початкових класів не тільки необхідна, а й досить вагома складова виходу з украї несприятливої ситуації в галузі охорони здоров'я й освіти.

Як відомо, освіта характеризується трьома складовими: розвитком, вихованням і навчанням. Валеологічна освіта за першою складовою дає розвиток валеологічного світогляду та світорозуміння.

Гуманітарна складова валеологічної освіти, особливо в початковій школі, повинна стати визначальною у формуванні свідомості учнів, їх духовного зростання, розуміння сенсу життя та відповідності здорового способу життя та існуванню в навколишньому світі.

За другою складовою валеологічна освіта виховує мислення, духовне, психічне та фізичне здоров'я; за третьою складовою – характеризується навчанням системи знань та вмінь щодо здорового способу життя, вмінням адаптуватися у складних антро-

погенних умовах.

Без валеологічної освіти немає майбутнього в жодній цивілізації, адже тільки валеологічна культура науки відкриває шлях до установки на особистісну самосвідомість і самозбереження людини. Саме розвиток свідомості дитини формує її духовність, розуміння відповідності часу і призначення на Землі, дає змогу знайти зв'язок внутрішнього стану людини та її здоров'я, зрозуміти, що закон творення діє відповідно до наших переконань, думок і почуттів. Цей гуманітарний світоглядний аспект валеосоіти має стати її фундаментальною основою.

Реалізація ідей гуманізації здійснюється через загальнокультурну світоглядну функцію валеологічної освіти. Тому так важливо підвищити теоретичний рівень викладання, наповнення освіти загальношкільними цінностями, розширити сфери діяльності учнів початкових класів у вивченні та збереженні здоров'я та здорового способу життя. Не випадково до нагальних завдань системи валеологічної освіти учнів початкових класів можна віднести: поширення теоретичних знань про здоровий спосіб життя, виховання позитивної мотивації, прищеплення навичок збереження та зміцнення здоров'я, формування валеологічної культури.

Однією із складових духовної культури особистості вчителя початкових класів є валеологічна культура, тобто динамічний стереотип мислення і поведінки, що визначає здоровий спосіб життя особистості і дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих її людей. Валеологічна культура, як стверджує Н. Тригуб, – це система знань, поглядів, переконань, вмінь, навичок, що сприяють використанню накопиченої соціальної інформації про здоровий спосіб життя, трансформуючи її в усі аспекти життєдіяльності людини [7, с. 12].

Як відомо, період дитинства найбільш сприятливий етап валеологічного виховання, оскільки є періодом інтенсивного росту, розвитку, формування фізичних, інтелектуальних якостей. Саме в цей час учні психологічно знаходяться у сфері значного впливу з боку авторитетних для них дорослих людей, у даному випадку вчителів. Важливе значення, на нашу думку, для молодшого шкільного віку має особистий приклад вчителя. Педагог, котрий не хворіє упродовж року, стає прикладом для учнів, колег і батьків щодо формування високого

рівня культури здоров'я. Отже, неповторна індивідуальність учителя як носія валеологічної культури та суб'єкта міжособистісних взаємин є головним взірцем і джерелом здоров'я молодшого школяра у навчально-виховному процесі.

Ще однією з актуальних проблем сучасної школи є переважне використання репродуктивних методик викладання навчальних дисциплін. Вони хоча і сприяють засвоєнню знань, але передбачають в основному не усвідомлення учнем навчального матеріалу, а лише його механічне запам'ятовування. При цьому школяр часто не має уявлення про практичну цінність навчального матеріалу саме для нього, проте змушений його засвоювати. Отже, учень не бере активної участі в пізнавальному процесі. Ігнорування найважливішого дидактичного принципу – принципу свідомості й активності учня у процесі навчання – закономірно призводить до втрати інтересу, низької мотивації навчання, не сприяє формуванню його творчих здібностей. Повторюючись щоденно впродовж навчальних років, така ситуація не може пройти безслідно для розвитку дитини, її здоров'я. Такий стан підсилюється й методиками викладання, що не відповідають віковим та індивідуальним особливостям учнів.

У системі початкової освіти проблема здоров'я тісно пов'язана з навчально-виховним процесом з фізичного виховання, що є невід'ємною складовою валеології. Вона формує переконання в тому, що рухова активність – органічна потреба людини, обов'язкова складова здорового способу життя. Проте великі потенційні можливості цього курсу використовуються не повністю, що пояснюється багатьма причинами. Зупинимось лише на одній. І вона полягає в тому, що недооцінюється виняткова (порівняно з іншими дисциплінами) роль фізичного виховання у формуванні особистості. Загальноновизнаним, наприклад, є той факт, що фізичне виховання бачиться одним з найефективніших засобів розвитку таких пізнавальних процесів, як відчуття, сприйняття, увага, таких властивостей особистості, як характер, емоції і почуття, мотивація, воля. Надто важливо також цілеспрямовано застосовувати широкі психотерапевтичні можливості фізичного виховання. Відомо, що в основі невротичної поведінки дітей лежить почуття невпевненості в собі.

Заняття ж спортом істотно позитивно впливають на цю характеристику особистості.

Тому дієвими засобами зміцнення здоров'я учнів початкових класів та поліпшення їхнього фізичного розвитку, розумової працездатності є підвищення рухової активності шляхом розвитку й удосконалення рухових якостей у процесі систематичних занять фізичною культурою, пошуку нових форм, методів і змісту фізичного, морального та духовного виховання школярів. Неабияку роль відіграє проведення фізкультурно-масових і спортивних, фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, організація позакласних форм занять фізичною культурою та спортом.

Проблема формування в учнів фізкультурних знань, які повинні займати одне з провідних місць у системі ціннісних орієнтацій, пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності та на основі цього покращення загального фізичного стану організму пов'язане з інтересом до занять руховою активністю [4].

Покращення рівня здоров'я дітей залежить як від правильної організації режиму дня, збільшення різних видів рухової активності, так і від включення елементів фізичного виховання у теоретичні дисципліни початкової школи, де матеріал повинен розглядатися з класу в клас, послідовно, кожного разу додаючи певний обсяг рухової активності залежно від віку та фізичної підготовленості дітей [2; 3].

На жаль, обсяг навчальних занять з фізичної культури в початковій школі не може компенсувати дефіцит рухової активності дітей, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти розвитку захворювань, які перебігають на тлі хронічної втоми, досягти необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових якостей. На нашу думку, здоров'я школярів може бути поліпшене не стільки за рахунок підвищення кількості уроків фізкультури, скільки за рахунок використання ефективних методик валеологічного впливу, тому знання з валеології доцільно вести в чіткій ув'язці з уроками фізичної культури.

Учитель початкових класів важливим напрямом своєї діяльності повинен вважати поглиблення педагогічних знань батьків з валеології, досягнення єдності виховного впливу на дитину в сім'ї та школі. Лише в тісній співдружності з батьками, котрі мають бути взірцем досконалості духовної та фізичної гармонії, можна сформува-ти в учнів валеологічний світогляд. У школі необхідно організувати серйозну роботу з батьками, спрямовану на підвищення валеологічної культури учнів початкових класів.

**Висновки з дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Отже, виходячи із сказаного вище, учитель початкових класів повинен проводити роботу в закладі освіти, спрямовану на формування здоров'я та розвиток особистості учнів з новим світоглядом; планувати і здійснювати заходи щодо валеологічного виховання, сприяти психологічній захищеності дітей у мікросоціумі; розробляти рекомендації, що забезпечують умови здорового способу життя як у школі, так і сім'ї.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – Москва: Московский психолог. инсти-тут, 2004. – 240 с.
2. Борисова В. В. Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников: дис. ...канд. пед. наук / Борисова В. – Тула, 2002. – 202 с.
3. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / Ващенко О., Свириденко С. // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2–4.
4. Мищенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Мищенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2002. – Вип. 6. – Том 1. – С. 320–322.
5. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник // Початкова школа. – 2005. – С. 14–16.
6. Свириденко С. О. Формування ціннісних орієнтацій як чинник духовного здоров'я особистості / С. О Свириденко // Проблеми освіти. – Київ: Науково-методичний центр вищої освіти, 2002. – Вип. 29. – С. 72–78.
7. Тригуб Н. А. Формирование валеологической культуры педагога: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Н. А. Григуб. – Казань, 1999. – 24 с.

#### REFERENCES

1. Bezruky`x M. M. Zdorov`esberegayushhaya shkola. – Moskva: Moskovsky`j psy`xolog. y`nstytut, 2004. – 240 p. Rossy`ya (ross.).
2. Bory`sova V. V. Pedagogy`cheskaya texnologiy`ya ozdorovy`tel`noj raboty kak faktor opty`my`zacy`y` rezhy`ma uchebnogo dn`ya mladshy`x shkol`ny`kov: dy`s... kand. ped. nauk. – Tula, 2002. – 202 p. Rossy`ya (ross.).
3. Vashhenko O., Svy`ry`denko S. Organizatsiya zdorov`yazberigayuchoyi diyal`nosti pochatkovoyi shkoly` // Pochatkova osvita. 2005. 46. 2–4. Ukraine. (ukr).
4. My`shhenko O. Netrady`cijni metody`ky` zbil`shennya ruhovoyi akty`vnosti uchniv pochatkovoyi shkoly`// Moloda sporty`vna nauka Ukrainy`: zb. nauk. prac`. – L`viv, 2002. Vy`p. 6. – Tom 1. 320–322.
5. Mel`nyk O. Sy`stemny`j pidxid do formuvannya kul`tury` zdorov`ya uchasny`kiv navchal`no-vy`xovnogo procesu // Pochatkova shkola. Naukovo-metody`chny`j zhurnal. – 2005. – P. 14–16. Ukraine. (ukr).
6. Svy`ry`denko S.O. Formuvannya cinnisny`x oriyentacij yak chy`nny`k duxovnogo zdorov`ya osoby`stosti / Problemy` osvity`. – Ky`yiv: Naukovo-meto-dy`chny`j centr vy`shhoyi osvity`, 2002. – Vy`p. 29. p. 72–78. Ukraine. (ukr).
7. Try`gub N. A. Formy`rovany`e valeology`cheskoj kul`tury` pedagoga: Avtoref. dy`s. ...kand. ped. nauk. – Kazan`, 1999. – 24 p. Rossy`ya (ross.).

Стаття надійшла 24.09.2018 р.